


# Socialinių emocinių įgūdžių ugdymo programa - KIMOCHIS



- 
- ▶ „Kimoči“ (japoniškai „kimoči“ reiškia „jausmas“) – tai ikimokyklinio ugdymo programa, kurios pagrindas yra socialinių ir emocinių kompetencijų lavinimas.
  - ▶ „Kimoči“ programa skirta emociniam intelektui ugdyti, pozityviam elgesiui skatinti ir bendradarbiavimo įgūdžiams lavinti.
  - ▶ Socialiniai ir emociniai ikimokyklinio amžiaus vaikų įgūdžiai lavinami žaidžiant su „Kimoči“ žaislais – minkštomis lėlytėmis.



# Programos tikslas

**– išmokti valdyti ir išreikšti jausmus pozityviu būdu**

## **Uždaviniai:**

- Išmokti atpažinti ir valdyti emocijas.
- Mokyti rūpintis ir padėti kitiems.
- Ugdyti gebėjimą kurti pozityvius santykius.

# Kimočiai

– žaislai turintys jausmus. Šiais žaislais siekiama ugdyti savigarbą, pasitikėjimą savimi ir emocinį intelektą. Jie padeda kalbėtis apie jausmus. Vaikai mokosi jausmų pavadinimų, kaip bendrauti, kaip valdyti savo jausmus. Mažieji susipažįsta su kimočiais, išmoksta jų vardus, kokius jausmus jie simbolizuoja.





**Yra penki minkšti žaislai - kimočiai. Kiekvienas turi skirtingus jausmus, charakterį, pomėgius:**

**Balandė Meilė** – atrodo lyg visų kimočių mama. Ji miela, rūpestinga ir pašalina visus nesklendumus. Balandė Meilė yra personažas, ugdantis vaikų kilnumą, rūpestingumą, išdidumą, dėkingumą ir optimizmą;

**Debesėlis** - nenusėjamas personažas. Vieną dieną jis linksmas, kitą – piktas, koks bus trečią, niekas nežino. Jis padeda vaikams išmokti numatyti, planuoti ir naudoti tokį balso toną, veido išraišką ir žodžius, kurie nepaisant nemalonių jausmų padėtų išlaikyti teigiamus santykius;

**Lipšniakojė** - miela ir jausminga būtybė. Ji visada šypsosi, nori apsikabinti, neatsisako padėti, tačiau kartais neįvertina savo jausmų bei draugiškumo stiprumo ir taip užgožia kitus. Lipšniakojė padės vaikams išmokti susikoncentruoti;

**Vikšrelis** - protingas, atidus ir labai atsargus. Vikšrelis yra personažas, mokantis vaikus kaip įsijungti į žaidimus ir būti drąsiu siekiant savo tikslų;

**Katytė** - moka įtikinti. Kai ji ką nors nusprendžia, jos niekas nesustabdys. Katė yra personažas, ugdantis vaikų kantrybę, atlaidumą, paslaugumą, sugebėjimą sprendimus priimti gražiai.

Moko būti lyderiais.



# Kiekvienas kimočis turi savo jausmus!

Jausmai – tai mažos pagalvėlės. Vienoje jų pusėje yra jausmo pavadinimas („laimingas“, „liūdnas“, „paikas“, „drąsus“...), kitoje – atitinkama veido išraiška. Visi kimočiai (personažai) turi ypatingas kišenėles, kur galima įdėti norimą jausmų pagalvėlę.




# Kimočių medis



Kimočių pasaulis - tai vieta, kurioje visi kartu mokosi kaip suderinti vienas kito skirtumus, skirtingas nuotaikas, nuomones, idėjas, pomėgius, nemėgstamus dalykus, viltis ir svajones. Kadangi visi skirtingi, todėl būtina mokytis, kaip kartu dirbti, žaisti ir bendrauti tiek individualiai, tiek grupėje geranoriškai ir su meile.



- 
- Naudodami kimočius, vaikai mokosi, kaip kilus įtampai reikia naudoti balso intonaciją, kūno kalbą, tinkamus žodžius ir bendrauti pozityviai. Vaidindami, žaisdami su kimočiais vaikai linksmi pažįsta jausmų pasaulį. Kai vaikams sekasi dalytis jausmais, jie ugdo pasitikėjimą savimi, geranoriškumą, savimoneę, savikontrolę, gebėjimą nusiraminti. Pavyzdžiui, Debesėlis padeda vaikams išmokti, kaip valdyti impulsyvų elgesį, kai supyksti.
  - Pamokėlių metu yra kuriami maži vaidinimai. Juose kalbama apie Kimočio jausmus ir išbandomi įvairūs metodai, kaip juos valdyti. Vėliau vaikai susitapatina su Kimočiu ir pradeda naudoti tuos įgūdžius, kuriuos išmoko žaisdami

# Programas struktūra

Pirmas skyrius. Susipažinimas su kimoči personažais ir jausmais

- Balandė Meilė
- Debesėlis
- Lipšniakojė
- Vikšrelis
- Katė



- Antras skyrius. Kimochi bendravimo raktai
- Lipšniakojė moko atkreipti dėmesį
  - Katė moko kaip kalbėti ramiu balsu
  - Debesėlis moko kaip naudoti ramų veidą ir kūną
  - Balandė meilė moko pasirinkti tinkamus žodžius
  - Vikšrelis moko ištaisyti skaudžias situacijas



- Trečias skyrius. Jausmų pamokos
- Rask laiko būti maloniu
  - Užpildyk savo širdį laime (dalinkis)
  - Linksmybės turi būti linksmos visiems
  - Draugiški veidai kuria draugišką aplinką
  - Rask vietos visiems (įsitrauk)
  - Rask vietos visiems (įtrauk kitus)
  - Normalu būti piktam, bet negerai būti nemaloniam
  - Negalime būti drąsūs jeigu nebijome
  - Yra metas būti paiku ir yra metas būti rimtu.
  - Liūdesys ateina ir išeina
  - Kai smalsu, būk atsargus ir malonus
  - Didžiuojuosi savimi...Didžiuojuosi tavimi!





# Programos mokymo principas:

- Kiekviena pamokėlė turi tikslą, kuris suprantamai komunikuojamas ankstyvos vaikystės pedagogui.
- Pamokėlės pradžioje įgūdis pademonstruojamas suaugusiojo, vėliau įgūdį demonstruoja personažai per “lėlių teatrą”.
- Vaikai išbando naują įgūdį su kitais vaikais.
- Išmokti įgūdžiai stiprinami kiekvieną dieną.

# Penkios esminės Socialinės-Emocinės Kompetencijos (CASEL)

- Remiantis Akademinio, Socialinio ir Emocinio Mokymo Susivienijimu (2003), socialinio emocinio programos tikslai yra skirti skatinti penkių tarpusavyje susijusių kognityvinių, emocinių ir elgesio kompetencijų ugdymą:





# 1. Savęs pažinimą.

- ▶ Pažinti save, reiškia gebėti atpažinti ir įvardinti savo asmenines emocijas.
- ▶ Savęs pažinimas apima gebėjimą suprasti savo paties poreikius, stipriąsias ir silpnašias puses.
- ▶ Kai vaikas geba atpažinti savo jausmus, jis gali išmokti juos reguliuoti, o tai yra esminis faktorius, darantis įtaką santykiams su bendraamžiais ir prisitaikymą prie darželio aplinkos.
- ▶ Siekiant suprasti kitus, esminis gebėjimas yra įvardyti sudėtingesnius jausmus (ne tik pagrindinius kaip liūdnas, laimingas, piktas).



## 2. Savęs valdymą.

- ▶ Valdyti save reiškia gebėti reguliuoti savo jausmus ir elgesį taip, kad pasiektume savo tikslų.
- ▶ Taip pat tai reiškia atkakliai užbaigti sunkias užduotis ar ištvirti sudėtingus socialinius santykius.
- ▶ Gebėjimas valdyti save yra sudėtingas raidos procesas pirmaisiais penkiais gyvenimo metais.
- ▶ Svarbu suteikti vaikams tokius patyrimus, kurie leistų jiems valdyti ir reguliuoti savo jausmus.



### 3. Socialinį suvokimą.

- Socialinis pažinimas reiškia gebėjimą suprasti, kaip kiti jaučiasi, ir gebėti pažiūrėti iš jų perspektyvos.
- Tai yra gebėjimas suprasti, kaip skirtingi įsitikinimai, motyvacijos, žinios ir nuotaikos lemia mūsų ir kitų mus supančių žmonių elgesį.
- Socialinis pažinimas būtinas komponentas, kuris reiškia mūsų gebėjimą sutarti su kitais, jausti jiems empatiją ir matyti aplinką iš jų perspektyvos.
- Tyrimai rodo, jog vaikai, gebantys pažiūrėti iš kito perspektyvos, yra mažiau agresyvūs su savo bendraamžiais fiziniu, žodiniu ir emociniu būdu (Kaukiainen, 1999).



## 4. Santykių kūrimo įgūdžius.

- ▶ Vaikai, norėdami būti sėkmingais mokykloje, turi gebėti kurti pozityvius santykius su aplinkiniais, kartu dirbti ir efektyviai spręsti konfliktus.
- ▶ Vaikai, kurie išmoksta socialinių-emocinių įgūdžių ankstyvame gyvenimo etape, yra labiau pasitikintys savimi ir kitais, empatiški, intelektualiai smalsesni, kompetentingai naudoja kalbą bendravime ir moka sutarti su kitais.



## 5. Atsakingą sprendimų priėmimą.

- ▶ Vaikai priima atsakingus sprendimus tuomet, kai jie išmoksta pasirinkti pozityvų asmeninį ar socialinį elgesį.
- ▶ Vaikams reikia efektyvių problemos sprendimo įgūdžių, priimant sprendimus socialinėse situacijose.



# KOMPETENCIJOS

Šios penkios kompetencijos suteikia vaikams pagrindą socialiniams santykiams ir akademiniam pasiekimams. Kuo geriau vaikai supranta ir įvaldo šias kompetencijas, tuo labiau jie moka:

- išreikšti rūpestį kitais,
- priimti tinkamus sprendimus,
- prisiimti atsakomybę už savo elgesį.

Tyrimai rodo, jog dažnos galimybės stiprinti socialines kompetencijas ankstyvoje vaikystėje padidina vaikų socialinę ir emocinę adaptaciją, akademinę ir kognityvinę raidą (Hartup & Moore, 1990; Laad & Profilet, 1996; McClellan & Kinsey, 1999).

Keliant mažų vaikų socialines-emocines kompetencijas reikšmingai padidėja pasirengimas mokyklai ir sėkmė (Denham & Weissberg, 2004; Freedman, 2003).

# DRAUGYSTĒS SU KIMOČIAIS AKIMIRKOS

